

УНИВЕРСИТЕТСКАЯ НАУКА 2014, ГУМАНИТАРНЫЙ ФАКУЛЬТЕТ

Одним из критериев, по которому можно судить о развитии силовой выносливости, является число повторений контрольного упражнения, выполняемого «до отказа» с отягощением 30-75 % от максимума. Исследования в области общей и спортивной медицины убедительно доказывают, что силу, выносливость, пропорциональное телосложение можно развивать с помощью единоборств, а совершенство этих качеств обеспечивает наиболее благоприятные условия для функционирования всех органов и систем организма.

Пользуясь рекомендациями и строго придерживаясь разумного дозирования нагрузок, студенты смогут достичь достаточно высоких кондиций, а значит и высокой работоспособности, максимальной творческой отдачи на своем рабочем месте, т. к. многие профессии в той или иной степени требуют проявления силовой выносливости – как раз того качества, которое так великолепно развивают единоборства.

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ СТРУКТУРИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

В. М. Зюзь, доцент, В. В. Балухтіна, ст. викладач, ДВНЗ «ПДТУ»

Стан здоров'я підростаючого покоління завжди відігравав дуже важливу роль в економічній, війсьній, соціальній безпеці держави та був основою стійкого її розвитку.

До основних причин, які визначають ситуацію погіршеного стану здоров'я студентів, можна віднести зниження рухової активності, негативні умови навколишнього середовища, недосконалість системи медичного обслуговування, недостатнє фінансування освітніх заходів.

Вивчення основних причин погіршення здоров'я робітників промислової галузі у межах професійної діяльності дає можливість обґрунтувати значущість формування культури здоров'я студентів технічних спеціальностей у процесі фізичного виховання у період навчання у вищому навчальному закладі. Вирішенням проблеми погіршення здоров'я робітників промислової галузі є впровадження нової системи підготовки з фізичного виховання студентів технічних спеціальностей зі ставленням сприйняття норм культури здоров'я як норм життя.

Сьогодні не забезпечено моніторинговий контроль за показниками фізичного стану абітурієнтів. З цих позицій дослідження

рівня фізичного здоров'я студентів на початку навчання та подальші його зміни у процесі навчання є досить актуальним та злободенним. Вдосконалення навчального процесу з фізичного виховання з урахуванням стану здоров'я студентів – одне з найважливіших завдань в управлінні системою освіти.

Таким чином, оптимізація занять з фізичного виховання за специфікою факультету в межах професійної діяльності, враховуючи матеріально-технічну базу кафедри фізичного виховання та спорту ПДТУ дає можливість студентам займатися за інтересами обраними видами спорту. Це зменшує кількість пропущених занять студентами, підвищує показники фізичної підготовки з урахуванням професійної діяльності.

По закінченні ВНЗ ми зможемо отримати не тільки висококваліфікованого фахівця промисловості, а й особистість, яка здатна зберігати та примножувати власне здоров'я.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ С ПОМОЩЬЮ ВИДОВ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

В. И. Курохтин, ст. преподаватель, ГВУЗ «ПГТУ»

В условиях научно-технического прогресса проблема соотношения средств физической культуры и учебной деятельности студентов приобретает важное экономическое значение, заключающееся в использовании физического воспитания для подготовки к конкретному профессиональному труду и повышении его производительности.

Не вызывает сомнений, что каждая профессия имеет свою двигательную специфику, отличающуюся условиями труда, психофизиологическими характеристиками и предъявляющая различные требования к уровню развития физических качеств, психофизиологических функций, а также психических свойств и качеств личности. В связи с этим возникает необходимость профилирования процесса физического воспитания при подготовке студентов к трудовой деятельности, сочетания общей физической подготовки со специализированной – ППФП.

Известно, что тот, кто в состоянии проявить незаурядную выносливость в каком-либо виде деятельности, требующем активного участия основных функциональных систем организма, с большей вероятностью может продемонстрировать ее и в некоторых других видах деятельности.